Gigante Verde®



GIGANTES DE LA ENSALADA

Recupera las sanas costumbres
entra en el mundo de las ensaladas

www.giganteverde.es

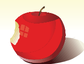
Ensalada crujiente de maíz

Gigante Verde

Autor: Gigante verde
Origen: Valladolid
Temperatura: templada
Raciones: 2 comensales

 20 min.

Beneficios de comer esta ensalada

 Irresistible  Tradicional  Gourmet

Para esta ensalada utilizamos:



Una ensalada perfecta para el invierno, para esos días en los que nos apetece darnos un capricho o sorprender a nuestra familia y amigos.





Ingredientes:

-1 lata de Maíz **gigante verde** al natural
-350 gr. de lechugas variadas (trocadero, canónigos y rúcula)
-250 gr. de setas
-1 cebolla
-150 gr. de beicon
-150 gr. de queso de cabra
-un puñado de picatostes
-2 cucharadas de aceite de oliva virgen
-un chorrito de vinagre balsámico
-ajo en polvo
-sal

Preparación:

Se dora la cebolla en una sartén a fuego lento, junto con el beicon y las setas.
En una ensaladera se ponen las tres variedades de lechuga. Se añade el maíz y los picatostes.
Cuando esté lista la cebolla, el beicon y las setas, se escurre el aceite y se añade al resto de ingredientes, mezclando todo bien.
Se corta el queso de cabra en rodajas, se pasa 20 segundos por la sartén y se añade a la ensalada. Se aliña y se sirve.

Aderezo:

Aliñar con ajo en polvo, la sal, el aceite de oliva y el vinagre balsámico.



Gigante Verde®

Ensalada de tomates rellenos de maíz

Autor: Gigante verde
Origen: Murcia
Temperatura: del tiempo
Raciones: 4 comensales

 de 5 a 10 min.

Una ensalada muy divertida y fácil de hacer, que ayudará a mantener tu línea, sin quitarte ni tiempo, ni la sonrisa de la boca. Ideal para esos días en los que tienes prisa pero te apetece comer bien.





Beneficios de comer esta ensalada

 Antioxidante
 Refrescante
 Sorprendente

Para esta ensalada utilizamos:



Ingredientes:

-4 tomates maduros
-1 lata de Maíz **gigante verde** al natural
-2/3 pimientos rojos asados del piquillo
-4 cucharadas de vinagreta
-1 bolsa de berros
-sal y pimienta

Preparación:

Se lavan los tomates. Se corta la parte superior y se vacía cuidadosamente para que mantengan la forma.
Se escurre el maíz, se mezcla con los pimientos troceados y se aliña con la salsa.Se rellenan los tomates con el condimento, hasta que sobresalga un poco. Servir sobre un plato con hojas de berros.

Aderezo:

La salsa se prepara, batiendo el yogur, el zumo de naranja, el aceite, la sal y la pimienta.



Ensalada de Granadas y Maíz

Gigante Verde

Autor: Gigante verde
Origen: Granada
Temperatura: muy fría
Raciones: 4 comensales


de 10 a 15 min.

Si buscas una ensalada original con la que deleitar a tu familia un fin de semana que te sientas inspirada, esta es la ensalada que buscas, no dejará a nadie indiferente.





Para esta ensalada utilizamos:



Ingredientes:

-1 lata de Maíz **gigante verde** clásico
-1 escarola
-1 lechuga rizada
-4 tomates frescos
-1 granada
-un diente de ajo
-comino en grano
-pimienta negra en grano
- 3/4 cucharadas de aceite de oliva virgen
-un chorrito de vinagre de Módena
-sal

Preparación:

Se realiza una cama con la escarola y lechuga en un bol. Encima se disponen el maíz, la granada y los tomates cortados en gajos. Se vierte el aliño, se remueve y se deja reposar en la nevera.
A la hora de servir, adornar con un espárrago verde y otro blanco.

Aderezo:

Machacar en el mortero el diente de ajo con un puñado de sal, unos granos de pimienta negra, un puñado de granos de comino y cuando esté pulverizado, mezclar con 4 cucharadas de aceite de oliva, y un chorrito de vinagre de Módena.



Ensalada Toscana Gigante Verde

Gigante Verde®

Autor: *Gigante verde*
Origen: *Italia*
Temperatura: *del tiempo*
Raciones: *2 comensales*



de 10 a 15 min.

Una ensalada de pasta tan rica que te costará creer que lo que te estás comiendo es una ensalada.





Beneficios de comer esta ensalada



Vitalidad



Capricho



Sorprendente



Irresistible

Para esta ensalada utilizamos:



Ingredientes:

- -1/2 kg de farfalle (lacitos de pasta)
- -1 lata de Maíz ***gigante verde*** clásico
- -1 bola de mozzarella fresca
- -8 tomates cherry
- -1 limón
- -3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- -varias hojas de albahaca
- -sal y pimienta

Preparación:

En una olla se hierve la pasta con una pizca de sal y un chorrito de aceite. Una vez cocida, se escurre y deja enfriar. Se corta la mozzarella en pequeños trozos y los tomates a la mitad. Se pone la pasta en la ensaladera y se añade el maíz y el tomate troceado. Se arregla la mozzarella sobre la ensalada, se vierte el aliño y se colocan varias hojas de albahaca.

Aderezo:

En un cuenco se mezcla el zumo del limón, la sal, la pimienta y el aceite de oliva.



Gigante Verde

Ensalada campera

Autor: Gigante verde
Origen: España
Temperatura: del tiempo
Raciones: 2 o 3 comensales

 20 min.

Disfruta de esta ensalada que te habría preparado tu abuela en cualquier época del año.





Beneficios de comer esta ensalada

 Vitalidad  Tradicional  Proteína  Capricho

Para esta ensalada utilizamos:



Ingredientes:

- -1 lata de Maíz **gigante verde** al natural
- -200 gr. de aceitunas
- -2 latas de atún
- -2 cebolletas
- -3 huevos
- -4 patatas cocidas
- -1 pimiento verde
- -1 pimiento rojo
- -2 tomates
- -una cucharadita de perejil
- -2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- -un chorrito de vinagre
- -sal

Preparación:

Se cuecen las patatas. Se pinchan, y cuando se suelten, las retiramos y dejamos enfriar. Después se pelan, las cortamos en trozos, y se colocan en la ensaladera. Por otro lado se cuecen los huevos con sal durante 10 minutos. Cuando estén cocidos, se cortan en gajos. Se lavan y cortan los tomates en trozos. Se pican los pimientos y las cebolletas y los añadimos a la ensaladera junto con el maíz, los tomates y los huevos. Encima, se coloca el atún, las aceitunas y el perejil, añadiendo la vinagreta sobre toda la ensalada.

Aderezo:

En un cuenco se mezcla el vinagre, el aceite de oliva y la sal.



Gigante Verde®

Ensalada de espárragos con hortalizas.

Autor: *Gigante verde*
Origen: *Islas Canarias*
Temperatura: *del tiempo*
Raciones: *2 o 3 comensales*



de 10 a 15 min.

Una ensalada con todo el sabor de las islas que hará cualquier velada de verano inolvidable.





Beneficios de comer esta ensalada


Vitalidad

Gourmet

Tradicional

Para esta ensalada utilizamos:



Ingredientes:

-1 frasco de Espárragos blancos ***gigante verde*** largos
-1 frasco de yemas de Espárragos verdes ***gigante verde***
-1 kg. de patatas nuevas muy pequeñas
-1 remolacha cocida
-1 aguacate grande
-1 paquete de tomatitos cherry
-1 zanahoria
-1 rama de apio
-1 lechuga rizada
-mayonesa
-2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen
-un chorrito de vinagre
-una cucharada de cebolla picada
-una cucharadita de perejil
-sal y pimienta

Preparación:

Se escurren los espárragos. Se pelan y se cortan las zanahorias. Los cogollos y el apio se cortan en juliana y las patatas, una vez cocidas en agua con sal y un chorrito de aceite, se cortan en rodajas. Los tomatitos cherry se cortan por la mitad y la remolacha y el aguacate en rodajas, conservándolo todo en un aliño de aceite, vinagre y sal. A la hora de presentar, en una fuente alargada se colocan en grupos los espárragos blancos, el aguacate, la remolacha, el apio, los espárragos verdes, los tomates cherry y las patatas hervidas, sobre un lecho de la lechuga picada, adornando el centro con la zanahoria.

Aderezo:

Acompañar con mayonesa y salsa vinagreta de: cebolla, perejil muy picado, aceite, vinagre y sal.



Ensalada Drach

Autor: Gigante verde
Origen: Palma de Mallorca
Temperatura: del tiempo
Raciones: 2 comensales

 15 min.

Hay días en los que te apetece darte un capricho pero no quieres renunciar a comer sano. Ahora no es imposible, con una ensalada tan sabrosa como esta disfrutarás cuidándote.





Beneficios de comer esta ensalada

 Vitalidad

 Gourmet

Para esta ensalada utilizamos:



Ingredientes:

1 frasco de yemas de Espárragos verdes **gigante verde**
-2 calabacines tiernos (o 1 ud. si es grande)
-1 aguacate maduro
-12 langostinos hervidos
-1 lechuga romana
-1 cucharada de perejil picadito
-1 limón
-2 cucharadas de aceite de oliva virgen
-sal y pimienta

Preparación:

Se escurren los espárragos. Se escaldan los calabacines en un poco de agua y se escurren. Se trocean los espárragos y el calabacín. Se pela el aguacate, se trocea y se rocía con limón. Se ponen todos los ingredientes en una fuente. Se añade la lechuga cortada en tiras, junto con los langostinos, se vierte el condimento sobre la ensalada y listo. Se puede decorar con unas ramas de cebollino.

Aderezo:

Emulsionar dos cucharadas de zumo de limón con el aceite, sal y pimienta.



Ensalada Laket

Autor: Gigante verde
Origen: País Vasco
Temperatura: del tiempo
Raciones: 4 comensales

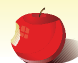
 de 15 a 20 min.

Una ensalada de alta cocina ideal para los fanáticos de la buena mesa que tengan cierta experiencia entre los fogones y quieran sorprenderse emulando a los grandes restauradores. No recomendada para primerizos.





Beneficios de comer esta ensalada

 Capricho  Sorprendente  Irresistible  Gourmet

Para esta ensalada utilizamos:



Ingredientes:

- -1 frasco de Espárragos verdes ***gigante verde*** largos
- -1 lata de mini mazorcas ***gigante verde***
- -1 manojo de brécol
- -1 manojo de rabanitos
- -unas hojas de lechuga roble y iceberg
- -6 tomates cherry
- -1 zanahoria
- -hojas de albahaca fresca
- -5 cucharadas soperas de mayonesa
- -1 pizca de azafrán
- -1 cucharadita de mostaza
- -1 cucharada de vinagre balsámico

Preparación:

Se cortan las verduras: los espárragos en tres trozos, desechando la parte más dura y fibrosa; el brécol, en flores pequeñas; los rabanitos, en cuartos y la zanahoria rallada.
Se hierve el brécol, y la zanahorias durante 4 minutos. Los sacaremos y lavaremos rápidamente con agua fría y los escurriremos.
Se cubre una fuente grande con las hojas de lechuga. Luego se añaden todas las verduras, junto con los tomates y los rabanitos (previamente remojados de tres a cuatro minutos, escurridos y troceados). Verteremos un poco de aliño encima de la ensalada de espárragos y decoraremos con albahaca fresca.

Aderezo:

Mezclar bien los ingredientes de la salsa (mayonesa, azafrán, mostaza y vinagre) utilizando una pequeña cantidad de agua, según la consistencia deseada.



Ensalada Mixta con palmitos

Autor: Gigante verde
Origen: España
Temperatura: muy fría
Raciones: 2 o 3 comensales

 15 min.

Esta ensalada es un clásico renovado. La ensalada mixta de siempre, con un toque diferente para esos días en los que te apetece comer un plato de toda la vida pero con tu propio toque personal.





Beneficios de comer esta ensalada

 Proteína

 Tradicional

Para esta ensalada utilizamos:



Ingredientes:

- -1 frasco de Palmitos **gigante verde**
- -1 lechuga roja
- -2 tomates
- -2 latas de atún al natural
- -2 huevos
- -2 cucharaditas de alcaparras
- -1 cucharadita de mostaza
- -2/3 cucharadas de aceite de oliva virgen

Preparación:

Mientras se cuecen los dos huevos y los cortamos en gajos, se lava y trocea el tomate y la lechuga. Se escurre y corta el palmito en rodajas. Se incorpora todo, junto al atún desmenuzado, en una ensaladera. Servir bien frío.

Aderezo:

Preparar la salsa batiendo fuertemente las alcaparras, junto con la mostaza, el aceite de oliva y la sal, e inmediatamente echar por encima de la ensalada.



Ensalada de palmitos y Cabrales

Autor: Gigante verde
Origen: Asturias
Temperatura: del tiempo
Raciones: 3 comensales


10 min.

Una ensalada diferente, llena de sabor, que sorprenderá a tus invitados tanto por el gusto como por la vista y encima facilísima de preparar. Éxito garantizado.





Beneficios de comer esta ensalada


Gourmet


Capricho


Sorprendente

Para esta ensalada utilizamos:



Ingredientes:

- -1 frasco de Palmitos **gigante verde**
- -1 lata de Maíz **gigante verde** clásico
- -12 hojas de endivias
- -12 tiras de pimientos rojos asados
- -4 cucharadas de queso Cabrales
- -2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- -un chorrito de vinagre de Módena
- -una cucharadita de orégano

Preparación:

Montar el plato colocando primero una hoja de endivia, encima medio palmito, una tira de pimiento rojo y encima un puñado de maíz.
Se rocía con la salsa.

Aderezo:

Dos cucharadas de aceite, una cucharadita de vinagre de Módena y el queso de Cabrales, todo bien mezclado.



Gigante Verde®

www.giganteverde.es